

Music is a Universal Language (संगीत एक विश्वोब्यापी भाषा हो)

TOTAL DURATION: 00:16:39

Time in	Time out	Transcription	Translation
00:00:15	00:01:36	<p>Sudina: नमस्ते, Speak My Language कार्यक्रममा तपाईंलाई स्वागत छ। यो कार्यक्रममा अशक्तताका साथ राम्रो जीवन बिताइरहेको र सांस्कृतिक रूपमा विविध समुदायका व्यक्तिहरूको बारेमा कुरा गर्नेछौं। मेरो नाम Sudina Ghmire हो। म Multicultural Council of Tasmania को लागि काम गर्छु। हाम्रो अन्तर्वार्तामा सांस्कृतिक रूपमा विविध समुदायहरूबाट अशक्तता भएका व्यक्तिहरू जहाँ भएपनि राम्रोसँग बाँच्नका लागि व्यक्तिगत सीप र सामुदायिक स्रोतको कसरी प्रयोग गरिरहेका छन् भन्नेबारेमा केही नयाँ कुरा सिक्न सकिन्छ। साथै, यस कार्यक्रममा अशक्तता भएका व्यक्तिहरूले उनीहरूको वास्तविक कथाहरू, सुझावहरू र विचारहरू मार्फत पहुँचयोग्य ठाउँहरू, कार्यक्रम र अवसरको बारेमा पनि आफ्नो कथा सुनाउनेछन्। आजको हाम्रो अतिथि Pratik जी हुनुहुन्छ। उहाँ तास्मानियाको एक डिजेबिलिटी सेन्टरमा काम गर्नुहुन्छ। प्रतीकजीले अशक्तता भएका मानिसहरूलाई सांस्कृतिक बाजा र नाच देखाएर कसरी खुसी पार्न सकिन्छ भन्ने बारेमा जानकारी आदानप्रदान गर्दै हुनुहुन्छ जुन कुरा धेरै व्यक्तिहरूका लागि उपयोगी हुन सक्छ। उहाँलाई मेरो भाषा बोल्नुहोस् कार्यक्रममा स्वागत छ।</p>	<p>Sudina: Hi! Welcome to the Speak My Language program. In this program, we will talk about individuals from a culturally diverse community who are living a good life with disabilities. My name is Sudina Ghmire. I work for Multicultural Council of Tasmania. In our interview, you can learn something new about how the people with disabilities from culturally diverse communities are using personal skills and community resources to live better life, wherever they are. In addition, people with disabilities will also share their stories about accessible places, events, and opportunities through their real stories, suggestions, and ideas in this program. Our guest today is Mr Pratik. He works at a disability center in Tasmania. Pratik is sharing information about how to please people with disabilities by showing them cultural music instruments and dance which can be useful for many people. He is welcome to the Speak My Language program.</p>
00:01:36	00:01:37	Pratik: धन्यवाद।	Pratik: Thank you.
00:01:37	00:01:47	Sudina: म तपाईंलाई केही प्रश्नहरू	Sudina: I'll ask you a few questions. Would you like to tell

		गर्नेछु। तपाईंले हामीलाई आफ्नो बारेमा केही बताउन चाहनुहुन्छ?	us something about yourself?
00:01:48	00:02:20	Pratik: मेरो नाम प्रतीक सिग्देल हो। म विगत केही वर्षदेखि तास्मानियाको लन्चेस्टन भन्ने ठाउँमा एउटा Disability Center मा चैं carer को रूपमा काम गर्छु। जसलाई अझै भन्नुपर्दा support worker भनिन्छ, हामीले। सपोर्ट वर्कर हो म Disability Center मा। अब अशक्तता भएका व्यक्तिहरूको जीवनमा हामी कुनै एउटा साहाराको ल्यान्द्रो बन्न पाउँदा म एकदमै खुसी छु, आफूले गर्ने कामबाट म एकदम सन्तुष्ट छु।	Pratik: My name is Pratik Sigdel. I have been working as a carer at a Disability Center in a place called Lancelton in Tasmania for the past few years. To clarify further, it is called support worker. I am a support worker at the Disability Center. Now I am very happy to be a part of one of the supports in the lives of people with disabilities, I am very satisfied with the work I do.
00:02:11	00:02:30	Sudina: के तपाईंले सञ्चालन गर्नुहुने समावेशी सांस्कृतिक क्रियाकलापहरूको बारेमा केही बताउन चाहनुहुन्छ?	Sudina: Would you like to share something about the inclusive cultural activities you conduct?
00:02:30	00:03:51	Pratik: सामान्य अर्थमा अब डिजेबिलिटी सेन्टरमा समावेशी सांस्कृतिक क्रियाकलापहरू भन्नाले सबै खाले सबै किसिमका अशक्तता भएका व्यक्तिहरूलाई समावेश गराएर गरिने activities हो भन्ने बुझिन्छ। सबै खाले अशक्तता भन्नाले कोही शारीरिक अपाङ्गता हुन सक्छ, कसैलाई बौद्धिक अपाङ्गता हुन सक्छ, कसैलाई कुनै खालको अपाङ्गता हुन सक्छ? अब सबैलाई समावेश गराएर गरिने क्रियाकलापहरू पर्छ। पक्कै पनि यस्ता क्रियाकलापहरू सन्दर्भअनुसार, समयअनुसार फरक हुन सक्छन्। तर समग्रमा यस्ता क्रियाकलापहरूले समुदायमा एकअर्कामा सामाजिक एकता हुन्छ, त्यसलाई मजबुत बनाउन सहयोग गर्छ। मैले काम गर्ने संस्थामा करीब तीस पैतीस जनाहरू हुनुहुन्छ। फरक फरक किसिमका अशक्तता भएका व्यक्तिहरू हुनुहुन्छ। अब उहाँहरूको मनोरञ्जनका लागि उहाँहरूको आत्मबल विकासको लागि हामीले विभिन्न किसिमका कार्यक्रमहरू	Pratik: Generally, what is now understood as inclusive cultural activities in a disability centre are the activities involving people with all kinds of disabilities. All kinds of disability means, someone can have a physical disability, someone can have an intellectual disability, people can have different disabilities. Now there are activities that includes everyone. Certainly such activities may vary according to context, according to time. But overall, such activities help to strengthen social cohesion that is prevalent among one another in the community. There are about thirty-five people in the organisation that I work for. They are people with different types of disabilities. Now to develop their self-confidence and for their entertainment, we organise a variety of events that include a cultural event. We

		आयोजना गर्छौं जसमा एउटा सांस्कृतिक कार्यक्रम पर्छ। यस्ता कार्यक्रमहरूमा उहाँहरूको उचित समावेशीता र समान सहभागिता गराउन हामीले प्रयत्न गर्छौं। त्यही अनुसारले हामीले त्यस्तै क्रियाकलापहरू गर्ने गर्दछौं।	strive to ensure their proper inclusiveness and equal participation in such programs. Accordingly, we carry out the such type of activities.
00:03:52	00:03:57	Sudina: त्यहाँ कस्ता प्रकारका अरू गतिविधिहरू पनि हुने गर्छन्?	Sudina: What other types of activities are there?
00:03:57	00:04:50	Pratik: अब गतिविधिको कुरा गर्दा, सांस्कृतिक क्रियाकलाप त मैले भनिहालें, एउटा भइहाल्यो। अब जसमा गीत बजाउने, बाजा बजाउने अब नाच्ने, नचाउने जस्ता कुराहरू हुन्छन्। अब अन्य गतिविधिको कुरा गर्दा, उहाँहरूसँगै उहाँहरूको इच्छा अनुसारका गेमहरू खेल्ने, कहिले फुटबल खेल्ने, कहिले भलिबल खेल्ने, कहिले बास्केटबल खेल्ने अब उहाँहरूसँगै बसेर खाना बनाउने, cooking activities भन्छौं जसलाई हामीले। अनि उहाँहरूसँगै बसेर चित्रहरू कोर्ने, चित्रहरू बनाउने। पेन्टिङहरू गर्ने। सँगै बसेर मूभी हेर्ने जस्ता क्रियाकलापहरू पनि हुन्छौं। अरू कुरा गर्दाखेरी उहाँहरूसँगै हामी उहाँहरूको अपोइन्टमेन्टमा जाने अनि उहाँहरूलाई लिएर पार्कमा घुम्ने जाने, सँगै बसेर बारबेक्यू गर्ने जस्ता क्रियाकलापहरू पनि हामी गर्छौं तर जसमा उहाँहरूको समान र समावेशी सहभागिता भएको मैले अहिलेसम्म पाएको छु।	Pratik: Now when it comes to activities, I already talked about the cultural activities. That is the one of them. Now, there are things like playing a song, playing a musical instrument, dancing. When it comes to other activities, we play games with them according to their wishes, sometimes football, sometimes volleyball, sometimes basketball, then we do cooking activities where we sit with them and cook food with them. We also sit down with them and draw pictures, paint. There are also activities like watching movies together. Other stuffs might be like, we go along with them in their appointments and also do activities like, taking them for a walk in the park, sitting together and having a barbecue, in which i have noticed so far that they have an equal and inclusive participation.
00:04:51	00:04:57	Sudina: त्यहाँ सहभागी हुन चाहने व्यक्तिहरूको लागि लागत समावेश छ कि छैन?	Sudina: Is there any cost involved for people who want to participate?
00:04:58	00:05:41	Pratik: अब लागतको कुरा गर्दा, मैले काम गर्ने सेन्टरमा, Disability Center मा करीब तीस पैतीस जना हुनुहुन्छ मैले त्यो भनिसकेँ। उहाँहरू त्यहाँ बस्नुहुन्छ, त्यो उहाँहरूको घर	Pratik: When it comes to the cost, as I said earlier, there are about 30-35 people in the center where I work, in the Disability Center. They live there, that is their home, that is

		<p>हो, त्यहीं घरमै बस्नुहुन्छ। अब हामी त उहाँहरूको घरमा गएर काम गर्न जाने हो, उहाँहरूलाई सघाउन जाने हो। उहाँहरूलाई नित्य कर्मदेखि लिएर हामीले हरेक कुरामा सघाउँछौं। तीमध्येको एउटा सघाउने पाटो भनेको सांस्कृतिक कार्यक्रममार्फत् उहाँहरूलाई खुसी राख्ने एउटा गतिविधि हो। अब बाहिरबाट कोही आउँछ, त्यस्तो कार्यक्रम सुन्न आउँछ अथवा कार्यक्रममा भाग लिन आउँछ भने लागतको कुराचाहिँ त्यो संस्थाले गर्ने व्यवस्थापकीय पाटो हो जस्तो लाग्छ मलाई।</p>	<p>where they live. We have to go to their house to work, to help them. We help them in everything, including the everyday routine. One of the way to help is the activity to keep them happy through cultural events. I think that if someone comes from outside comes to listen to or to participate in such program, then the cost would be the administrative side of the organisation.</p>
00:05:4 1	00:05:5 5	<p>Sudina: यो कार्यक्रममा विभिन्न नेपाली सांस्कृतिक बाजाहरू पनि बजाउने गरेको भन्ने सुनेको छु। के तपाईं ति नेपाली बाजाहरूको नाम बताउन सक्नु हुन्छ?</p>	<p>Sudina: I have heard that this program also plays various Nepali cultural musical instruments. Can you name those Nepali musical instruments?</p>
00:05:5 5	00:06:2 1	<p>Pratik: अवश्य पनि। अब मैले विशेषगरी नेपाली परम्परागत बाजाहरू बजाउँछु जस्तै: मादल, बाँसुरी वा खैँजडी, मुजुरा लगायतका बाजाहरू चैं मैले पहिलेदेखि बजाउँथे। त्यो चाहिँ मैले जे होस् राम्रैसँग बजाउँछु। अब अन्य बाजाको कुरा गर्दा आधुनिक बाजाको कुरा गर्दा, गितार र पियानो चाहिँ मैले बजाउँदै छु, अँ सिक्दै छु भनौं न।</p>	<p>Pratik: Of course. I especially play traditional Nepali musical instruments like 'madal', flute or 'khajadi', 'Mujura' etc, I played those instruments from long time ago. Those are the ones I play very well. While talking about other instruments, modern instruments, I play guitar and piano, or might I say that I am learning these.</p>
00:06:2 2	00:06:3 3	<p>Sudina: हजुर। खैँजडी बाजा अझ मौलिक बाजामा चिनिन्छ जस्तो लाग्छ मलाई। खैँजडी बाजा भन्नाले कस्तो खालको बाजा बुझिन्छ?</p>	<p>Sudina: Yes. I think 'khajadi' is known as more original instrument. What kind of instrument does 'khajadi' mean?</p>
00:06:3 4	00:07:0 8	<p>Pratik: हँ, त्यो खैँजडी नेपाली परम्परागत बाजामध्येको एउटा बाजा हो जसमा अब जनावरको छाला प्रयोग गरेर बनाइएको हुन्छ। त्यसमा अब गोलो हुन्छ, अब एक साइडपट्टी प्वाल हुन्छ भन्नाले ठूलो ह्वाङ्ग परेको हुन्छ। अर्को साइडमा चैं त्यो जनावरको छालाले टाँसेर बनाइएको हुन्छ, त्यो किला ठोकेर त्यो सानोसानो</p>	<p>Pratik: Yes, khajadi is one of the Nepali traditional musical instruments which is made using animal skin. It is round on shape and there is a hole on the side, I mean like a open big hole. On the other side, it is made by sticking the skin of an animal, there nails are stuck; it is made by sticking small sized nails on</p>

		मसिना किला ठोकेर बनाइएको हुन्छ। अब त्यो एउटा हातले त्यो प्वालपट्टीबाट समातेर अर्को हातले चैं बजाउनी हो। त्यो एकदम नेपालमा एकदम पपुलर छ।	them. You have to hold that hole with one hand and play it with the other hand. It is very popular in Nepal.
00:07:1 1	00:07:2 0	Sudina: कार्यक्रममा शारीरिक, बौद्धिक वा इन्द्रिय अशक्तता भएको व्यक्तिहरूलाई कसरी समावेश गरिएको छ त?	Sudina: How are people with physical, intellectual or sensory disabilities included in the program?
00:07:2 1	00:08:3 6	Pratik: अब उहाँहरूलाई समावेश गर्ने भन्ने कुरा गर्दाखेरी उहाँहरूको ईच्छा र चाहनाको पनि कुरा गर्नुपर्ने हुन्छ हाम्ले। अब उहाँहरूको ईच्छा कुनै कुरामा ईच्छा छैन भने, हाम्ले त्यो कार्यक्रममा हाम्ले उहाँहरूलाई समावेश गराउन सक्दैनौं किनभने उहाँहरूको ईच्छालाई चैं हाम्ले सम्मान गर्नुपर्ने हुन्छ। यदि उहाँहरूलाई कुनै कुरा गर्नु मन छ भने अथवा कुनै क्रियाकलापमा सहभागी हुन मन छ भने उहाँहरूको अशक्तताको कारणले त्यो कार्यक्रममा सहभागी हुन सक्नुहुन्न चाहिँ भन्न मिल्दैन। जस्तै उदाहरणको लागि गर्दाखेरी अब शारीरिक भएका अपाङ्गता भएकालाई अपाङ्ग मैत्री कुर्सीमा लिएर जाने हैन? बौद्धिक अपाङ्गता भएकाहरूलाई त्यस्तै खालको कस्तो खालको सङ्गीत मन पर्छ त्यस्तै खालको सङ्गीतहरू सुनाउने अनेक तरिकाहरू अपनाउन सकिन्छ जुन अब उहाँहरूको अपाङ्गता भएकै कारणले कुनै गतिविधिमा जान नपाउने भन्ने बाधक नबनोस्। हाम्ले त्यस्ता खालका कुराहरूमा चैं हाम्ले एकदम ध्यान दिन पर्ने हुन्छ। सबै खालको अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई चैं हाम्ले गर्ने क्रियाकलापमा समान सहभागिता होस् भन्ने हाम्रो एकमात्र उद्देश्य हो। त्यसमा हाम्ले विभिन्न किसिमका तरिकाहरू अपनाइन्छ, ती कार्यक्रममा समावेश गराउनको	Pratik: When it comes to including them, we also have to talk about their will and desire. If they don't have a will to do anything, we can't have them involved in that program because we have to respect their will. If they like doing something or wish to participate in an activity, we have no right to tell them that they cannot participate in the program because of their disability. For example, disabled people with physical disabilities should be taken in a disability friendly chair. There are many ways in which people with intellectual disabilities can listen to music that is similar to what they like, without being hindered from going to any activity because of their disability. We have to pay a very close attention to such things. Our sole purpose is to ensure that all people with disabilities participate equally in the activities we conduct. We use a variety of methods to include them in the program.

		लागि।	
00:08:3 7	00:08:4 8	Sudina: तपाईं उनीहरूको कार्यक्रममा भाग लिनका लागि हँ, पहुँचयोग्य सुविधाहरूको बारेमा थप केही जानकारी दिन चाहनुहुन्छ?	Sudina: If you are to attend their event, would you like to provide some more information about accessible amenities?
00:08:4 9	00:09:4 2	Pratik: पहुँचयोग्यको कुरा गर्दाखेरी त्यो उहाँहरूको अशक्तताको किसिममा भर पर्छ, कस्तो खालको अशक्ततामा हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा भर पर्छ। जस्तै: शारीरिक अशक्तता भएकाहरूलाई कुनै एउटा कार्यक्रममा जानु मन छ भने अब त्यही अनुसारको ट्रान्सपोर्टको व्यवस्था गर्ने, अब हिलचेयरहरू पनि हुने भए। अपाङ्गमैत्री हिलचेयरहरू हुन्छन्। बौद्धिक अपाङ्गता भएकाहरूलाई कस्तो खालको कार्यक्रम मन पर्छ अथवा कस्तो खालको अब सङ्गीतकै कुरा गर्दा कस्तो खालको सङ्गीत मन पर्छ अब शान्त खालको सङ्गीतले उहाँहरूको अँ, बिहेभियरमा अलि कम हुन सक्छ भन्ने पनि हुन सक्छन्? त्यस्तै कान सुन्न नसक्नेहरूले, कान सुन्न नसक्नेहरूका लागि सुन्न सकिने मेसिनहरूको प्रयोग गरिन्छ। अब त्यस्ता खालका पहुँचयोग्य सामानहरू प्रयोग गरेर हाम्ले उहाँहरूलाई त्यो कार्यक्रममा भाग लिनलाई एकदम प्रोत्साहित गरिरा हुन्छौं।	Pratik: When it comes to accessibility, it depends on the type of disability they have, what kind of disability they have. For example: If people with physical disabilities want to attend one of the events, transportation will be arranged accordingly and wheelchairs will also be there. There are disabled friendly wheelchairs. We care about what kind of program do people with intellectual disabilities like or what kind of music do they like, when it comes to music, there may be calmness in their behavior from peaceful music. In the same way, for people with the hearing impairment, hearing aids are used. Using such accessible items, we strongly encourage them to participate in that program.
00:09:4 2	00:09:4 9	Sudina: यस किसिमको साङ्गीतिक क्रियाकलापमा हिस्सा हुनुका फाइदाहरू के के हुन् त?	Sudina: What are the benefits of being part of a musical activity like this?
00:09:5 0	00:10:5 5	Pratik: धेरै फाइदा छ जस्तो लाग्छ मलाई। त्यो पहिलो कुरा गर्दाखेरी, साङ्गीतिक कार्यक्रमहरूले हामीबिचमा सामाजिक अपनत्व बढ्छ जुन चाहिँ एकदम मलाई लाग्छ सबभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा हो। सङ्गीतकै माध्यमबाट एकअर्काप्रति राम्रो सामाजिक सम्बन्धको विकास हुन्छ। उहाँहरूले आफ्ना भावनाहरू मौखिक रूपमा व्यक्त नसके पनि सङ्गीतमार्फत् गर्न सक्नुहुन्छ त! जस्तै	Pratik: I think there are lots of benefit. That first thing is that, musical programs increase social belonging among us, which I think is the most important thing. Through music, good social relationships develops towards each other. They can express their feelings through music even if they cannot express it verbally! For example, if someone plays a sweet

		<p>उदाहरणको लागि अशक्तता भएको व्यक्तिलाई यदि कसैले मिठो बाँसुरीको धुन सुनायो भने अथवा कुनै एउटा सङ्गीत सुनायो भने, उहाँको भावना पोख्ने तरिकामा फरक आउन सक्छ। त्यसैले त भनिन्छ नि सङ्गीतको भाषा हुँदैन भनेर। त्यही भएर मैले त्यो मैले काम गर्ने ठाउँमा नेपाली सङ्गीतहरू बजाउँदा पनि त्यहाँ बस्नुहुने गैर नेपालीहरू एकदम खुसी हुनहुन्छ के! उहाँहरूले हाम्ले उहाँहरूको अनुहारबाट प्रस्ट देख्न सकिन्छ। उहाँहरूले खुसी भएको उहाँहरूले मनोरञ्जन लिएको यस्ता खालका क्रियाकलापहरू देख्न सकिन्छ।</p>	<p>bamboo tune or plays music to a person with a disability, there may be a change in the way that express their feelings. That is why it is said that there is no language of music. That's why even when I play Nepali music in the place where I work, the non-Nepali people who live there seem very happy! We can clearly see it in their faces. One can see that they are entertained, happy and such activities.</p>
00:10:56	00:11:04	<p>Sudina: यो कार्यक्रमले मानिसहरूलाई राम्रोसँग बाँच्न कसरी सहयोग गरिरहेको छ जस्तो लाग्छ त?</p>	<p>Sudina: How do you think this program is helping people live better?</p>
00:11:05	00:11:42	<p>Pratik: अब सङ्गीतमार्फत् हाम्ले उहाँलाई मनोरञ्जन दिने हो, उहाँहरूलाई खुसी राख्ने हो। हाम्रो एकमात्र उद्देश्य भनेको उहाँहरूलाई खुसी राख्ने हो। उहाँहरू त्यो सङ्गीतहरू सुनेर खुसी र आनन्दको महशुस गर्नुहुन्छ, हैन? जसले गर्दा उहाँहरूको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा केही मात्रा भएपनि सुधार आउँछ जस्तो लाग्छ मलाई। सङ्गीतमार्फत् यसरी सामाजिक भावनाको विकास गर्ने, व्यक्तिगत रूपमा खुसी हुने, हैन?, समाजमा सबैसँग मिलेर बस्ने गर्दाखेरी नै उहाँहरूलाई राम्रोसँग बाँच्न सहयोग गर्छ जस्तो लाग्छ मलाई।</p>	<p>Pratik: We have to entertain them through music, keep them happy. Our only purpose is to keep them happy. They feel happy and joyful listening to that music, don't they? Which, I think, improves their mental and physical health in some measure. In this way develop a social sense through music, be personally happy, isn't it? I think, living in society inclusively helps them live better.</p>
00:11:43	00:11:50	<p>Sudina: हजुर। यस कार्यक्रममा भाग हुनेहरूले कस्तो खालको प्रतिक्रिया दिनुहुन्छ त?</p>	<p>Sudina: Yes. How do those participating in this event respond?</p>
00:11:51	00:12:32	<p>Pratik: प्रतिक्रिया समग्रमा एकदम सकारात्मक प्रतिक्रिया पाएको छु। जस्तै, मौखिक रूपमा आफ्नो भावना पोख्न सक्नेहरूले नामले, मुखैले नै राम्रो गर्नुभयो, राम्रो खुसी भएम्</p>	<p>Pratik: The overall feedback has been very positive. For example, those who can express their feelings verbally tell 'you have done well', 'great job' and 'we are happy'. That also depends</p>

		<p>भन्नुहुन्छ। त्यो पनि अपाङ्गताको किसिमअनुसार हुन्छ, हैन? कसैले मुखले बोलेर भन्न सक्नुहुन्छ, कसैले body language अथवा ईशाराले गर्न सक्नुहुन्छ। तर जे होस्, अहिलेसम्म गरेको क्रियाकलापहरूमा मैले राम्रै प्रतिक्रिया पाएको छु। सबै खुसी भएको मैले देखेको छु। उहाँहरूको body language बाट, उहाँहरूको ईशाराबाट मन परेको अथवा मन नपरेको उहाँहरूले व्यक्त गर्नुहुन्छ तर सकारात्मक प्रतिक्रिया चैं समग्रमा सकारात्मक नै पाउँछु।</p>	<p>on the type of disability, isn't it. Someone can say it verbally, someone can do it by body language or gesture. But anyway, I have got good feedback on the activities done so far. I have seen that everyone seem happy. From their body language, they express what they like or dislike, from their gestures, but I get positive feedback overall.</p>
00:12:33	00:12:42	<p>Sudina: यदि मानिसहरूले यस साङ्गीतिक कार्यक्रममा भाग लिन चाहन्छन् भने उनीहरूले यसको बारेमा थप जानकारी कहाँबाट लिन सक्नुहुन्छ?</p>	<p>Sudina: If people want to participate in this musical event, where can they get more information about it?</p>
00:12:43	00:13:19	<p>Pratik: अब, मैले गर्ने कार्यक्रम भनेको अब एउटा Disability Center मा मैले त्यो घरमा गएर गर्ने कार्यक्रम हो। त्यो मेरो व्यक्तिगत नितान्त व्यक्तिगत ईच्छाले गरेको कार्यक्रम हो। अब, बाहिरबाट कोही आउन चाहनुहुन्छ भने त अब त्यो संस्थामार्फत् बाट नै सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ, हैन? अब अन्य अब त्यसको त्यसमा संस्थाको नीतिमा भर पर्छ कसरी भाग लिन पाउने बाहिरबाट आएका मान्छेहरूले भन्ने कुरा चैं तर यदि कसैलाई मेरो बारेमा अथवा मसँग नै ती विषयहरूमा, कार्यक्रमको बारेमा जानकारी लिन चाहनुहुन्छ भने, मलाई नै सिधै सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।</p>	<p>Pratik: The program that I conduct is the program that I would do by visiting the house in the Disability Center. That's my personal, purely personally organised program on my interest. If anyone wants to come from outside, you can contact that organisation, right? Others rely on the organisation's policy on how outsiders can participate, but if someone wants to know about me or on those topics, about the program, you can contact me directly.</p>
00:13:21	00:14:08	<p>Sudina: हामी कार्यक्रमको अन्त्यमा आईपुगेका छौं, हाम्रो कार्यक्रममा आउनुभई अशक्तता भएका मानिसहरूलाई कसरी खुसी राख्न सकिन्छ भन्ने बारेमा बताउनुभएकोमा धन्यवाद दिन चाहन्छु। व्यक्तिगत रूपमा मैले पनि उहाँबाट धेरै कुरा सिक्ने। सांस्कृतिक कार्यक्रमले</p>	<p>Sudina: We have come to the end of the program, thank you for coming to our program and telling us how to keep people with disabilities happy. I have personally learned a lot from him as well. I learned about how people with disabilities can be connected in social cohesion</p>

		<p>अशक्तता भएका व्यक्तिहरूलाई कसरी सामाजिक एकतामा बाँध्न सकिन्छ र कार्यक्रममा कसरी शारीरिक, बौद्धिक वा इन्द्रिय अशक्तता भएको व्यक्तिहरूलाई समावेश गराउन सकिन्छ भन्ने बारेमा सिक्ने, तपाईंले नि? तपाईं हाम्रो श्रोताहरूलाई केही महत्वपूर्ण सन्देश छाड्न चाहनुहुन्छ?</p>	<p>through cultural program and how people with physical, intellectual, or sensory disabilities can be included in the program, how about you? Would you like to leave some important message to our listeners?</p>
00:14:09	00:15:24	<p>Pratik: अ, अशक्तता भएका व्यक्तिहरूलाई आफ्नो भावना पोख्न अन्य सामान्य व्यक्तिलाई जस्तो सजिलो छैन, हुँदैन पनि, हैन? उहाँहरूलाई कुनै एउटा माध्यम चाहिन्छ, आफ्नो भावना पोख्नको लागि। जस्तै, मैले मैले आफूले सङ्गीतमा गरेको कुराले होला, मैले सङ्गीतको उदाहरण दिन्छु। सङ्गीतमार्फत् आफ्नो भावना पोख्नुहुन्छ। भावना भनेको खुसी हुने भावना, हैन? रुनी भावना हुन्छ नि त! आफ्नो मनमा लागेका भावनाहरू। फिलिङ्सहरू पोख्ने माध्यम भनेको सङ्गीत हो। अब त्यसले, त्यो सङ्गीत मार्फत् उहाँहरूको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यको लागि पनि एकदम राम्रो उपाय हो जस्तो लाग्छ। त्यो उहाँहरूको लागि मात्र होइन, त्यो सम्पूर्णको लागि हो तर हाम्ले त्यो विषयमा कुरा गर्दाखेरी उहाँहरूको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यको लागि सङ्गीत एकदम राम्रो उपाय हो जस्तो लाग्छ मलाई। अर्को कुरा सङ्गीतले उहाँहरूलाई समाजमा घुलमिल हुन पनि एकदम सजिलो हुन्छ। अकअर्कामा, मैले अघि नै भनिसकेँ, एकअर्कामा सामाजिक भावना बढ्ने, हैन? सङ्गीतमार्फत् आफ्नो भावनाहरू पोख्ने भएपछि उहाँहरूलाई एकदम खुसी राख्छ त्यो कुराले आफ्नो भावना पोखिएपछि खुसी हुन्छ नि त। अब त्यही कारणले सङ्गीतले उहाँलाई एकदम खुसी</p>	<p>Pratik: Well, it's not as easy for people with disabilities to express their feelings as it is for other normal people, is it? They need a medium to express their feelings. Since, I am doing it with music, I will give an example of music. They express feelings through music. Feeling means the feeling of being happy, right? Crying is a feeling! Feelings that are in your heart. Music is a way to express feelings. Through that music, they also seem to have a very good remedy for their mental and physical health. That's not just for them, that's for everyone. But as we talk about them, I think music is a very good solution for their mental and physical health. Another thing is that music makes it very easy for them to integrate into society. As I've said before, social feelings build up in each other, right? It makes them very happy when their feelings are expressed through music, it makes them happy when their feelings are expressed. That's why music makes them so happy, I think music is a good way to do that.</p>

		राख्छ, त्यो कुरामा चैं सङ्गीत राम्रो उपाय हो जस्तो लाग्छ मलाई।	
00:15:2 4	00:16:3 1	<p>Sudina: हजुर पक्कै पनि। तपाईंले हाम्रो रेकर्डिङ मन पराउनुभयो भने कृपया हाम्रो वेबसाईट www.speakmylanguage.com.au मा थप जानकारी लिन सक्नुहुन्छ। Speak My Language कार्यक्रमको बारेमा अरुलाई पनि भन्न सक्नुहुनेछ साथै हामीलाई Facebook, Twitter, Instagram वा LinkedIn पनि हेर्न सक्नुहुनेछ। हामीलाई यस्तो किसिमको वार्तालाप अष्ट्रेलिया र शायद संसारभरि नै जारी राख्न मद्दत गर्नुहोस्। तास्मानियामा Speak My Language कार्यक्रम सञ्चालन गरेकोमा मल्टीकल्चरल काउन्सिल तास्मानिया गर्व गर्दछ। Speak My Language, Department of Social Services को आर्थिक सहयोगमा अष्ट्रेलियाभर सञ्चालित छ भने अन्य राज्य र क्षेत्रमा पनि Ethnic and Multicultural Communities' Council र Multicultural Councils को बिचको साझेदारीमा अष्ट्रेलियाभर सञ्चालित छ। हाम्रो राष्ट्रिय प्रसारण सेवाहरु SBS र NEMBC हो धन्यवाद।</p>	<p>Sudina: Yes, definitely. If you liked our recording, please find out more on our website www.speakmylanguage.com.au. You can tell others about the Speak My Language program and also watch us on Facebook, Twitter, Instagram or LinkedIn. Help us continue this kind of conversation in Australia and perhaps around the world. Multicultural Council of Tasmania is proud to have conducted Speak My Language program in Tasmania. Speak My Language program is conducted across Australia in with the financial assistance of the Department of Social Services, and in other states and territories with the partnership of Ethnic and Multicultural Communities' Councils and Multicultural Councils as well. Our national broadcasting services are SBS and NEMBC. Thank you.</p>